

הגדר את WAZE הפנימי שלך ותגיע לשם בקלות...



שלב שלישי: סימני הדרך

איך עושים את זה?

מה הם הסימנים שתראה בדרך וברגע השגת המטרה?

מה אראה כשאתחיל להשיג את וכשכבר השגתי אותה?

מה אשמע, אגיד לעצמי או יגידו לי אחרים כשאתחיל להשיג את המטרה וכשכבר השגתי אותה?

מה אחוש כשאתחיל להשיג את המטרה וכשכבר השגתי אותה?

איזה ריח ילווה אותי בדרך אל המטרה וכשכבר השגתי אותה?

איזה טעם ילווה אותי בדרך אל המטרה וכשכבר השגתי אותה?

מה אחשוב בדרך אל המטרה וכשכבר השגתי אותה?

מה ארגיש בדרך אל המטרה וכשכבר השגתי אותה?

איך אפעל בדרך אל המטרה וכשכבר השגתי אותה?

- כאן נוצרת הדרך אל המטרה שלך. דרך שתאפשר לך להרגיש את ההתקדמות ולשמור על מוטיבציה.

- כדאי להתייחס לכל סימני הדרך על בסיס החושים והחווייה האנושית: שמיעה, ראייה, ריח, טעם, תחושות, מחשבות, רגשות, פעולות.

- מאפייני הריח והטעם הם מאפיינים חזקים אך הם אופציונליים.

- רשימת סימני הדרך – היא מפה – ויש לה חשיבות עצומה. מומלץ להיעזר בה על בסיס יומי. הרשימה תאפשר לך לבדוק ולסנכרן את מה שקורה במציאות שלך אל מול רשימת סימני הדרך.

- [הסבר על השלב השלישי להגדרת מטרה](#)
- [הסבר על הרחבת הקונטקסט של המטרה](#)

מה הן ההשלכות של המטרה שלך? לטוב ולפחות טוב...



שלב רבעי: עלות תועלת?

מה הם היתרונות והחסרונות?

איך השגת המטרה משפיעה על חיירך?

מהם היתרונות של השגת המטרה?

איך השגת המטרה משפיעה על המשפחה שלך?

איך השגת המטרה משפיעה על הקריירה שלך?

איך השגת המטרה משפיעה על הבריאות שלך?

האם הפסדת משהו בדרך?

איך עושים את זה?

- לכל מטרה יש עלות ורווח וזה המקום בו מבינים עד כמה באמת שווה להשיג את המטרה הזו.
- זמן, כסף ומשאבים אחרים, הם גם עלות וכדאי לקחת אותם בחשבון.
- [הסבר על השלב הרביעי בהגדרת המטרה](#)

הגיע הזמן להתאמן על ההשגה – אפשר להתחיל לדמיין...



שלב חמישי: אימון דמיוני

איך עושים את זה?

איך זה נראה בדמיון שלך?

תוך כמה זמן זה אפשרי בדמיון?

איך זה נראה בפועל?

האם הפסדת משהו בדרך?

איזו עצה הדמות העתידית שלך שולחת לך?

בהצלחה

- זה הרגע בו אפשר לנוח. לקחת נשימה עמוקה ולהירגע. לדמיין את כל מה שתיארת בסעיף 3 (סימני הדרך) והפעם בדמיון.
- אפשר להדליק מוסיקה שקטה, לשבת במקום נח או לשכב. לעצום עיניים ולתת לדמיון לקחת אותך אל העתיד.
- ממקום של רגיעה אפשר להשוות את מה שכתבת בסעיף 3 אל מול מה שמופיע בדמיון.
- [פוסט בנושא משאבים](#) שיאפשר לך להתחבר למשאבים הפנימיים שלך ולהבין אילו מבין המשאבים יעזרו לך להגיע אל המטרה שלך בצורה אפקטיבית.